

Die richtige Auswahl der Lebensmittel

Wer sich zum Ziel gesetzt hat, seine Energie und Leistungsfähigkeit zu steigern und den allgemeinen Gesundheitszustand zu optimieren, sollte an die richtige Auswahl und Zusammensetzung seiner Nahrung denken und seinen Speiseplan insbesondere auf folgende Lebensmittel ausrichten:

Frisches Gemüse und reife Früchte

Insbesondere im rohen Zustand sind sie unsere besten Flüssigkeits-, Vitamin-, Mineral- und Enzymlieferanten und enthalten jede Menge Sonnenenergie (Vitalkraft für unsere Körperzellen). Wegen ihres reichen Gehalts an Ballaststoffen tragen sie zu einer guten Verdauung bei und reinigen den Körper von Schlacken und allerlei Giftstoffen. Wegen des hohen Pektingehalts beeinflussen sie die Gesundheit des Darms und den Cholesterin-Stoffwechsel positiv. Als natürliche Muntermacher können Gemüse und Früchte auch in Form von frisch gepressten Säften (gut einspeicheln!) anstelle von Kaffee genossen werden. Säfte können sogar eine Mahlzeit ersetzen, sollte die Zeit zum Essen einmal besonders knapp bemessen sein. Der frische Strom an Lebenskraft, der aus den Säften in den Körper fliesst, stimuliert unseren Organismus augenblicklich und auf eine natürliche Art zu Hochleistungen. Frisches Obst enthält viel natürlichen Fruchtzucker (ein wertvoller Energielieferant!) und ergibt daher ein energiereiches Frühstück und eine ideale Zwischenmahlzeit.

Schalenobst (Pflanzensamen)

Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Cashewnüsse, Paranüsse, Pistazien, Esskastanien, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne usw. verkörpern die Essenz des Pflanzenlebens und enthalten nicht nur hochwertige Eiweisse, essentielle Fettsäuren (Linolensäure), Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme und Vitamine, sondern auch eine Menge Lebenskraft. Nüsse und Samen sind von speziellem Wert für die Funktion der Nebennieren, die durch die Ausschüttung des Hormons Hydrokortison dem Körper ermöglichen, sich von den Stresszuständen zu erholen. Die hohe Konzentration von Magnesium und Vitamin B in den Pflanzensamen wirkt wie Balsam für Muskeln und Gehirn.

Blütenpollen

Sie enthalten mehr Vital- und Nährstoffe als jedes andere Lebensmittel. Sie sind überdies reich an Superoxyd-Dismutase (SOD), eine Substanz, die das Altwerden hinauszögert. Pollen sind daher ein kostbares Lebenselixier. Sie werden von Sportlern zur Steigerung der Kraft und Ausdauer verwendet.

Getreide

Stärkehaltige Kohlenhydrate wie Reis, Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Hirse, Dinkel, Buchweizen und Mais sind wahre Kraftpakete und enthalten eine grosse Menge Sonnenlicht, das von unserem Organismus in Vitalität umgewandelt wird. Das volle Korn ist eine kraftvolle Nahrung, die unserem Körper Energie für mehrere Stunden liefert. Mit einer kohlenhydratreichen Ernährung hält man insbesondere in stressigen Zeiten länger durch. Vollkorngetreide enthält sämtliche lebenswichtigen Nährstoffe wie Eiweisse, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Spurenelemente und essentielle Fettsäuren. In gekeimter Form enthält es überdies eine grosse Menge Vitamine und Enzyme.

Wasser

Wasser ist unser erstes, wichtigstes, billigstes und bestes Nahrungs- und Heilmittel. Es schenkt Gesundheit, geistige Klarheit und Vitalität. Sinkt der Wasserhaushalt um nur 2 %, vermindert sich die Leistungsfähigkeit eines Athleten um 20 %! Nebst den vielseitigen und lebensnotwendigen Aufgaben, die das Wasser in unserem Organismus innehat, ist dieses kostbare Naturprodukt ein wichtiger Energielieferant. Wasser stellt uns nämlich schon kurze Zeit nach dem Trinken hydroelektrische Energie zur Verfügung.